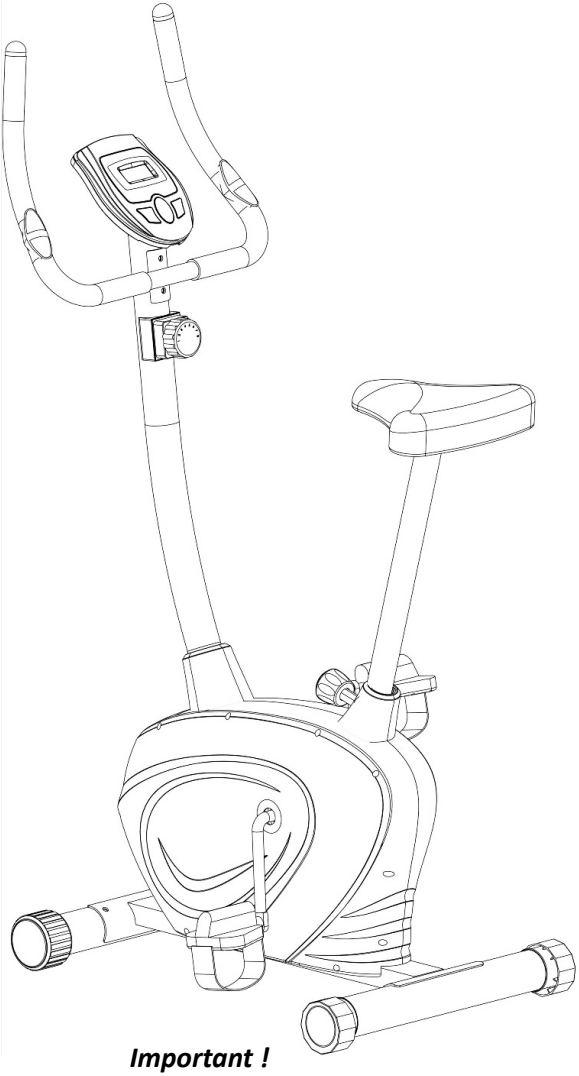
Magnetic Upright Bike

Mode d'emploi



Important !

Veuillez lire avec attention ce manuel avant de procéder au montage du produit et de l'utiliser. Veuillez conserver ce document.

Les spécifications du produit peuvent être légèrement différentes des images.

Consignes de sécurité importantes

Il y a certaines précautions à prendre lors de l'usage de cet appareil. Veuillez prendre connaissances des indications suivantes avant de monter et utiliser l'appareil.

1. Respectez la notice de montage et échauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.

2. Il est indispensable de vous échauffer (voir les exercices proposés dans ce livret) avant chaque entraînement, pour éviter les blessures. Après l'entraînement, prenez le temps de récupérer.

3. Assurez-vous que toutes les pièces sont en parfait état de marche avant d'utiliser l'appareil. Il doit être posé sur un sol plat et lisse. L'utilisation d'un tapis ou de tout autre support adapté est conseillée.

4. Portez des vêtements et des chaussures adaptées lors de l'utilisation de l'appareil. Ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer dans l'appareil. Pensez à ajuster les lanières des pédales.

5. N'essayez pas de modifier l'appareil ou de procéder à d'autres opérations que celles décrites dans ce manuel. Si vous rencontrez un problème, adressez-vous à un service compétent.

6. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.

7. L'appareil est réservé à un usage domestique.

8. L'appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.

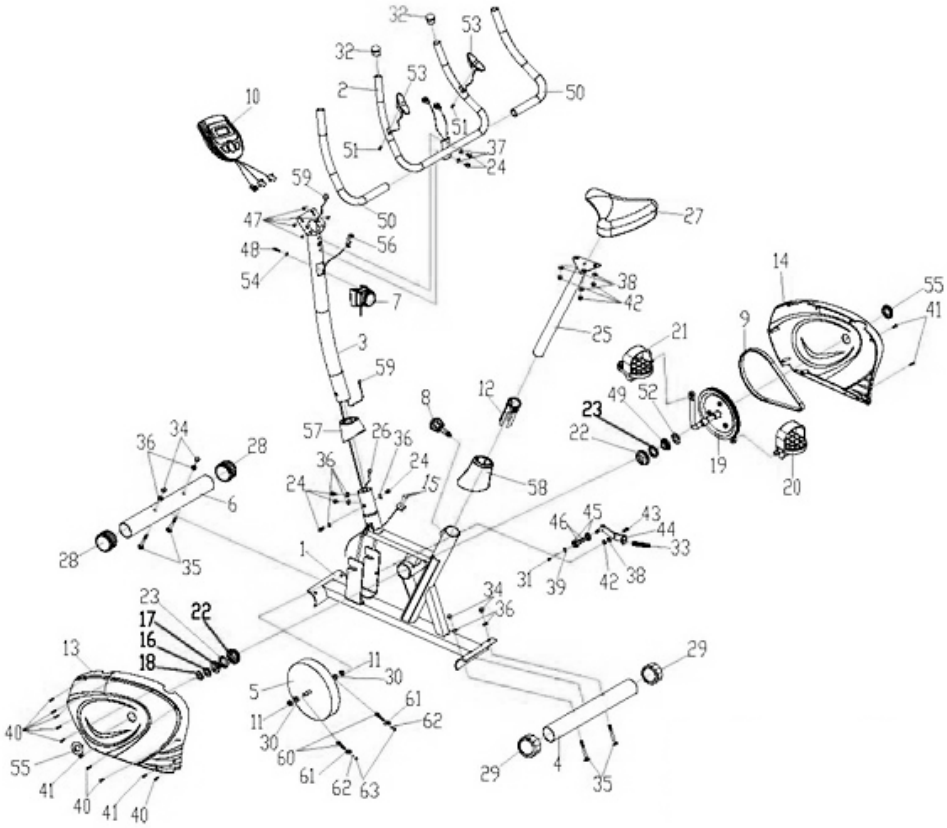
9. Veillez à ce que les enfants et les animaux de compagnie restent à distance de l'appareil lorsque vous l'utilisez. Il n'est destiné qu'aux adultes. Pour une utilisation en toute sécurité, dégagez l'espace entourant l'appareil dans un rayon de 2 mètres au moins.

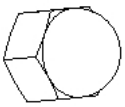
10. Si vous ressentez des douleurs dans la poitrine, des nausées, une insuffisance respiratoire ou tout autre symptôme, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.

11. La charge limite de l'appareil est de 110 kg.

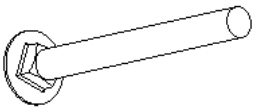
ATTENTION : Avant de commencer un programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin et définir avec lui les meilleures conditions d'entraînement. Ceci vaut particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans et les personnes ayant des antécédents médicaux. Lisez attentivement les instructions avant de commencer à utiliser votre appareil de fitness.

Dessin technique

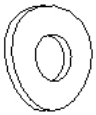




N° 34 écrou borgne M8 (x 4)

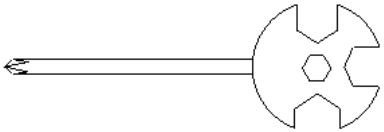


N° 35 vis M8 x 70 (x 4)



N° 36 rondelle pliée Ø 8 (x 4)

clé allen 6 mm



Tournevis cruciforme et clé mâle à six pans

Liste des pièces

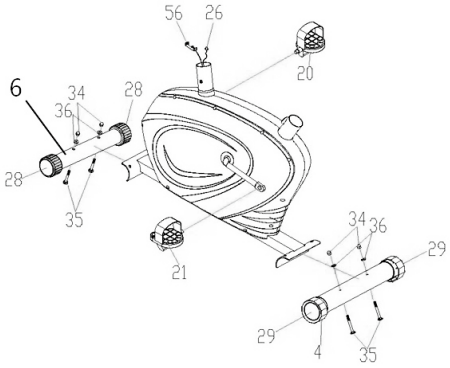
N°	Dénomination	Qté
1	Cadre principal	1
2	Guidon	1
3	Support de guidon	1
4	Pied arrière	1
5	Roue d'inertie Ø230mm, 4kg	1
6	Pied avant	1
7	Molette de réglage de la résistance	1
8	Molette de réglage de la selle	1
9	Courroie	1
10	Compteur	1
11	Ecrou hexagonal M10x1	2
12	Canon de guidage	1
13	Coque latérale gauche	1
14	Coque latérale droite	1
15	Vis ST2.9x12	2
16	Rondelle à ergot Ø34.5xØ23x2.5	1
17	Cône 15/16"	1
18	Ecrou hexagonal 7/8''	1
19	Plateau avec manivelle	1
20	Pédale droite YH-30X	1
21	Pédale gauche YH-30X	1
22	Cage de roulement	2
23	Roulement à billes	2
24	Vis M8x15 S6	6
25	Tige de selle	1
26	Câble du capteur L=500mm	1
27	Selle DD-98AT	1
28	Capuchon de protection pied avant	2
29	Capuchon de protection pied arrière	2
30	Rondelle Ø20 x Ø11	2
31	Vis M6x10	1
32	Capuchon de protection	2

N°	Dénomination	Qté
33	Rondelle ressort Ø17x52xØ2.5	2
34	Ecrou borgne M8	4
35	Vis M8x70	4
36	Grande rondelle pliée Ø20xØ8	8
37	Rondelle pliée Ø16 x Ø8	
38	Rondelle Ø8	4
39	Rondelle Ø6	1
40	Vis auto perceuse ST4.2x25	8
41	Vis auto perceuse ST4.2x20	4
42	Ecrou hexagonal autobloquant M8	4
43	Vis M8x18	1
44	Tendeur de courroie	1
45	Anneau du tendeur de courroie	2
46	Rondelle Ø10	2
47	Vis M5x10	4
48	Vis M5x25	1
49	Cône	1
50	Poignée mousse	2
51	Vis ST4.2x20	2
52	Rondelle Ø40xØ24x3.0	1
53	câble du capteur de pouls L=1150mm	2
54	Rondelle pliée Ø6	1
55	Capuchon de protection	2
56	Câble de traction du réglage de la résistance	1
57	Couvercle de protection du support de guidon	1
58	Protection de la tige de selle	1
59	Câble du capteur L=800mm	1
60	Vis de réglage M6x36	2
61	Contre-appui en U31x30	2
62	Rondelle-ressort	2
63	Ecrou hexagonal M6	2

Notice de montage

1. Montage des pieds et des pédales

Fixez le pied avant (6) avec deux écrous borgnes (34), des vis (35) et des rondelles de Ø8 (36) sur le support prévu à cet effet sur le cadre principal (1). Montez le pied arrière (4) exactement comme le pied avant (6).

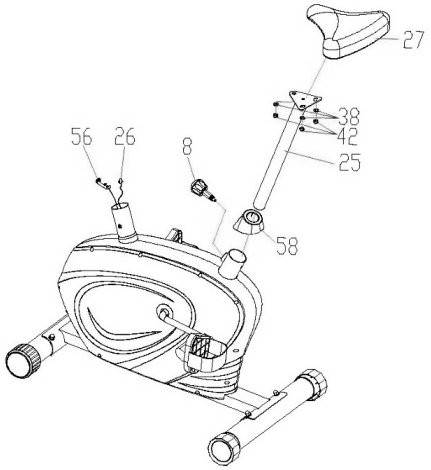


Montez la pédale gauche (21) sur la manivelle gauche (19). Vissez-la dans le pas de vis avec l'outil fourni dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Vissez la pédale droite (20) à la manivelle droite (19) (dans le sens des aiguilles d'une montre).

ATTENTION : Les pédales droite et gauche (21 ; 20), ainsi que les manivelles sont marquées avec un* L *et un* R *(L pour gauche et R pour droite).

2. Montage de la selle et de la tige de selle

Dévissez les trois écrous hexagonaux (42) et enlevez les rondelles de Ø8 (38) qui se trouvent sous la selle (27). Utilisez ces pièces pour fixer la selle (27) sur la plaque de la tige de selle (25).



Enfoncez la tige de selle (25) dans le tube correspondant sur le cadre principal (1) et vissez ensuite la molette de réglage de la selle (8) dans ce tube. Celle-ci maintiendra la tige de selle dans la bonne position.

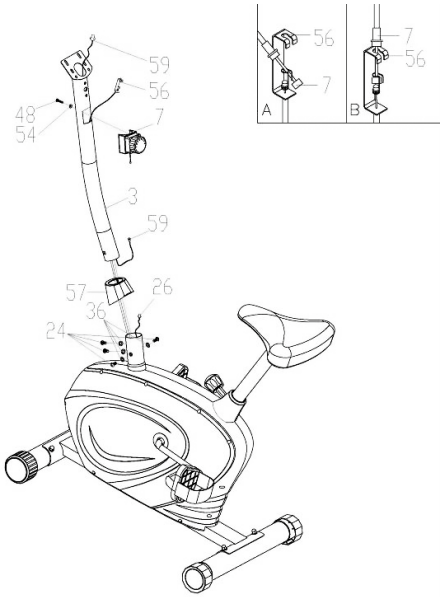
Réglage de la tige de selle :

Tournez la molette de réglage (8) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous puissiez la retirer. Bougez la tige de selle (25) vers le haut ou vers le bas, jusqu'à trouver la hauteur voulue. Pour la fixer dans cette position, vissez à nouveau la molette (8) dans le tube. Le cas échéant, bougez légèrement la tige de selle vers le haut ou vers le bas, jusqu'à ce que la molette soit en bonne position. Revissez-là dans le sens des aiguilles d'une montre.

3. Support de guidon et réglage de la résistance

Enlevez une vis (24) et une rondelle de Ø8 (36) du tube situé sur le cadre principal (1). Passez le câble de traction du réglage de la résistance (56) à travers le support de guidon (3) et faîtes le sortir par l'ouverture carrée.

Reliez le câble du capteur (26) du cadre principal (1) avec le câble du capteur central (59) au niveau du support de guidon (3). Insérez le support de guidon (3) sur le tube correspondant sur le cadre principal (1) et fixez le tout avec la vis (24) et la rondelle (36) enlevées auparavant.



ATTENTION : Ne coincez pas les câbles dans le support de guidon.

Reliez la molette de réglage de la résistance (7) et le câble de traction du réglage de la résistance (56), comme indiqué sur les images A et B. Insérez le bout du câble de la molette (7) dans le crochet à ressort du câble de traction (56) (A), puis passez le câble de la molette dans l'encoche prévue à cet effet (B).

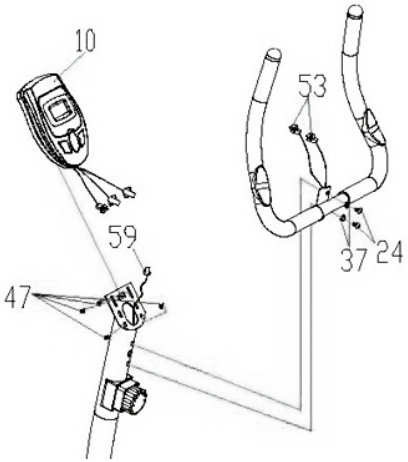
Enlevez la vis (48) et la rondelle de Ø5 (54) de la molette de réglage de la résistance (7). Insérez ensuite la molette (7) sur le support de guidon (3) et fixer le tout avec les vis et rondelles enlevées au préalable.

4. Guidon et compteur

Enlevez deux vis (24) et deux rondelles de Ø 8 du support de guidon (3). Passez le câble du capteur de pouls (53) dans le trou du support de guidon (3) et faîtes les ressortir par le haut du support de guidon. Montez le guidon (2) sur son support avec les vis (24) et les rondelles (37) retirées au préalable.

Enlevez 4 vis (47) du compteur (10). Reliez le câble du capteur de pouls (53) et le câble du capteur central (59) avec les câbles correspondants sur le compteur (10).

Fixez ensuite le compteur (10) au support de guidon avec les vis enlevées au préalable.



Pour toute question, contactez-nous!

E-Mail: service@ks-cycling.com

Schalow & Kroh GmbH
In der Fleute 72-74
42389 Wuppertal
Allemagne